



# VBS Broeders Driegaaien

## gezondheidsbeleid

### Waar staan we voor?

Een gezonde levensstijl is niet louter een individuele keuze. De keuzes van de leerlingen op onze school worden minstens even hard beïnvloed door hun fysieke en sociale omgeving. Kinderen brengen bovendien een groot deel van de dag op school door, dus de boodschap die de school uitzendt, valt niet te onderschatten.

In het licht hiervan heeft onze school een gezondheidsbeleid uitgezet waarin zowel de fysieke als sociaal-emotionele ontwikkeling van onze kinderen opgenomen werd. Sport en gezondheid vormt immers 1 van onze pijlers van onze schooleigen visie. Een gezondheidsbeleid op school houdt rekening met de actuele ontwikkelingen en is dus bijgevolg onderhevig aan wijzigingen en ook nooit af.

Het voeren van een actief gezondheidsbeleid houdt ook in dat er ook samenwerkingsverbanden zijn met externe partners. Zo werken we actief samen met CLB, Moev, ....

Het thema gezondheid in al zijn facetten is en op vele manieren aanwezig op onze school:

- in de lessen wereldoriëntatie ( bv. thema rond gezonde voeding, thema rond veilig internet,...),
- in de lessen lichamelijke opvoeding, bij naschoolse sportactiviteiten, via bodymap,

schrijfdans,...

- in projecten rond sociale vaardigheden (Liftproject, coole kikker project, projectdagen rond 'goed gevoel 'school, speelplaatswerking, jaarthema...),
- in het project : "ontbijten is gezond"
- in de lessen verkeersveiligheid en via deelname aan verkeersprojecten( helm op fluo top, deelname strapdag,...) ,
- in onze regelgeving omtrent gezondheid op school ( gezonde voeding , drankbeleid, rookverbod)
- in onze kindcontacten
- in het 'groen juffer'project
- in onze MOSwerking
- in het project rond leesklas en schooltuin .
- via vastgelegde medisch onderzoeken ( CLB)
- via project tutti frutti

Op een aantal aspecten van ons gezondheidsbeleid wordt hieronder dieper ingegaan. De voorbeelden die worden aangehaald vormen een deel van een groter geheel. Deze lijst is dus niet niet-limitatief.

## SPORT OP SCHOOL

**Bewegen is belangrijk voor ons en vormt één van onze belangrijkste pijlers van onze schoolvisie.**

Hieronder vind je een overzicht van onze sportactiviteiten. Deze lijst is niet-limitatief.

### **Turnlessen**

Er zijn **wekelijks** twee lestijden lichamelijke opvoeding, ingeroosterd in het lessenrooster. Deze worden –al naargelang de omstandigheden- gegeven door een turnleerkracht, maar mogelijks ook door de eigen klasleerkracht en/of ambulante leerkracht bij afwezigheid van de turnleerkracht

In de lagere school wordt er wekelijks of tweewekelijks een extra bewegingsmoment voorzien dat meteen ook een remediëringmoment is voor leerlingen die hier nood aan hebben ( afwezigheid wegens ziekte, extra inoefenmoment)

## Zwemlessen

We starten met watergewenning in onze klassen van de kleuterklas. Men gaat wekelijks zwemmen via een beurtroolsysteem. De oudste kleuters gaan het vaakst zwemmen.

De leerlingen van het tweede , derde en vierde leerjaar gaan tweewekelijks zwemmen samen met leerlingen van 5de en 6de die nog onvoldoende kunnen zwemmen. Jammer genoeg kunnen we geen zwemlessen aanbieden voor al de leerlingen van onze lagere school wegens onvoldoende ruimte in het zwembad van Sint- Nikolaas. De kinderen zwemmen zo veel mogelijk in niveaus : daartoe is **een zwemmuts** van een bepaalde kleur vereist.

## Turnkring Jeroen – aanbod van kleuterturnen en middagturnen

Alle kleuters kunnen aansluiten bij het kleuterturnen : zij turnen op zaterdagmorgen (inlichtingen 03/779 48 22 of 03/776 97 11).

Ook onze leerlingen van de lagere school kunnen aansluiten bij onze turnkring. Kinderen krijgen de gelegenheid om tijdens de middagpauze aan sport of turnen te doen. De turnkring organiseert jaarlijks ook een sportkamp tijdens de zomervakantie.

## MOEV-activiteiten tijdens de uren

Zowel in de kleuterklassen als in de lagere school neemt onze school deel aan heel wat MOEV-activiteiten tijdens de uren:

- o Kleuterboemeldag,
- o Rollebolle,
- o Circusintitatie,
- o Meester op de fiets,
- o Robinson day ,
- o ....

## Sport op woensdagnamiddag i.s.m. MOEV

Geregeld worden er wandelingen, veldlopen, voetbaltornooien, trefbalwedstrijden en andere sportgebeurtenissen ingericht op woensdagnamiddag. Meestal in samenwerking met het MOEV.

De kinderen die hieraan wensen deel te nemen, krijgen hiervoor een uitnodiging. Deze activiteiten worden begeleid door vrijwillige leerkrachten.

## Schoolsportdagen

Twee keer per jaar wordt een schoolsportdag ingericht. Tijdens zo'n schoolsportdag kunnen de leerlingen gedurende een ganse dag aan sport doen.

## **Bodymap**

De leeftijd van 0 tot 8 jaar is een heel belangrijke ontwikkelingsperiode. Het is van groot belang dat we onze kinderen tijdens deze periode een heel rijke stimulerende omgeving aanbieden. Via bodymap proberen we de psycho- motorische ontwikkeling van onze kinderen structureel te stimuleren , te verbeteren indien nodig. Dit via dagelijkse oefeningen of specifieke oefeningen daar waar nodig ( via zorgwerking). Jaarlijks worden een beperkt aantal uren bodymap vanuit zorgpakket ingericht. Bij eventuele zorgen kunnen we een screening afnemen via het ontwikkelingslab.

Ook ouders kunnen een belangrijke rol spelen in dit hele bodymap gebeuren en men kan hen ook vragen om bepaalde oefeningen op een speelse manier met hun kind te oefenen.

## **Schrijfdans**

Schrijfdans is een programma dat kinderen "leert schrijven" vanuit hun natuurlijke bewegingen. Met allerlei materialen zoals lijm, scheerschuim, badschuim, verf, wascokrijtjes, krijt, stiften, etc ervaren kinderen hoe ze op een plezierige manier schrijfmotorische vaardigheden kunnen ontwikkelen.

We bieden dit minstens 2-wekelijks aan in onze kleuterklassen.

## **Bewegingstussendoortjes**

Kinderen zitten erg veel stil in de klas. Beweging is echter zeer belangrijk door middel van bewegen leg je verbanden tussen je linker- en de rechterhersenhelft en daarnaast onthoud je leerstof langer als je tijdens het leren beweegt. Het bevordert ook de concentratie van leerlingen. Vandaar dat heel wat leerkrachten bewegingstussendoortjes inlassen.

## **Speelgoedkoffers**

Elke klas van de lagere school beschikt over een speelgoedkoffer die tijdens de speeltijden op de speelplaats is en waaruit de leerlingen spelletjes kunnen nemen.

De kleuters hebben ook heel wat speelgoedbakken ter beschikking met daarin een aanbod van zowel klein als groot motorisch materiaal. Deze bakken worde regelmatig gewisseld. De afspraken hieromtrent hangen ook uit aan de speelplaats en zijn gekend door de kleuters.

## **Aanbod van fietslessen in de derde kleuterklas**

Gedurende 4 weken wordt bij de start van het schooljaar intensief ingezet op de fietsvaardigheden van de kleuters van de derde kleuterklas. Doel is om na 4 weken iedereen fietsvaardig zonder zijwieltjes te laten rijden.

**GEZONDE VOEDING OP SCHOOL**

**In onze school vinden we het belangrijk om op een verstandige manier om te gaan met voeding . Daarom werden volgende afspraken gemaakt:**

Wij gaan voor een frisdrankvrije school. Enkel water en ( witte) melk zijn toegestaan. Deze zijn op school te verkrijgen of kunnen van thuis uit meegebracht worden in herbruikbare flesjes.

Wij gaan ook voor een snoepvrije school waar aandacht is voor gezonde tussendoortjes. Ouders kunnen intekenen op de fruitactie waarbij de school 1 keer per week fruit voorziet voor de kinderen . Wij vragen ook om minstens voor 1 tussendoortje ( voormiddag) per dag fruit/groenten te voorzien.

Enkel droge koeken zijn toegestaan als tussendoortje. Snoep en kauwgom zijn niet toegestaan.

Als we merken dat leerlingen herhaaldelijk ongezonde brooddozen meehebben, gaan we in gesprek met de ouders en bekijken we of we hen hierbij kunnen helpen. De school heeft ook brood ingevroren zodat we hen dit kunnen aanbieden in geval van nood.

Tijdens verschillende activiteiten/thema's op klasniveau ( lessen wereldoriëntatie en huishoudelijke activiteiten) wordt er aandacht besteed aan gezonde voeding

## **SOCIAAL-EMOTIONELE GEZONDHEID**

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Als school willen we een positief schoolklimaat creëren waar iedereen kansen krijgt om zich optimaal te ontplooiën tot een gelukkig individu met een evenwichtige persoonlijkheid en een positief zelfbeeld. Hieronder vind je een korte opsomming van een aantal initiatieven op onze school in het kader van sociaal-emotionele gezondheid.

### **Groene juffers**

Soms maken kinderen op school, thuis, in de familie, in de jeugdbeweging, sportclub,... dingen mee die zij moeilijk kunnen plaatsen. Soms willen zij daar op school over vertellen. Zij kunnen uiteraard altijd bij hun eigen leerkracht terecht. Ook bij de groene juffers kunnen zij met hun zorgen terecht. Ze weten dat hun verhaal er veilig is. Zij luisteren vooral en helpen zoeken naar een oplossing of naar een manier om met de (nieuwe) situatie om te gaan. Enkele voorbeelden van dingen waar kinderen mee bezig kunnen zijn: ziekte of overlijden van een dierbare, ruzie in het gezin of de familie, pesten, conflictsituaties tussen ('puberende') kinderen en ouders, ruzie met klasgenoten die als het ware onoplosbaar lijkt, echtscheiding, problemen met zijn eigen plaats in de klasgroep, ... Kinderen kunnen de groene juffers gewoon aanspreken op de speelplaats. Ook ouders kunnen aangeven dat hun kind zich niet lekker voelt. De school kijkt dan samen met de ouders welke stappen ondernomen moeten worden.

## **Lift-project**

Via het lift-project (Guus en Trompie) willen we onze kinderen van de derde kleuterklas al op jonge leeftijd sociale vaardigheden bijbrengen. Er wordt in de klas geoefend maar er wordt ook een aantal keren met de ouders van de klas aan de slag gegaan.

Guus en Trompi zijn twee overactieve levensgrote poppen met een hoog knuffelgehalte. Deze knotsgekke vrienden spelen interactief met de kleuters rond sociale vaardigheden.

Probleemoplossende vaardigheden, vaardigheden om leuk samen te spelen en emotionele vaardigheden staan centraal. Het volledige programma bestaat uit 5 sessies:

1. Regels en afspraken
2. Probleemoplossende vaardigheden en gevoelens
3. Samenspelen
4. De schildpadhouding
5. Afrondende sessie: knutsel- en toonmoment samen met (groot)ouders

## **Kindcontacten**

Kindcontacten zijn een heel waardevolle manier om de betrokkenheid, motivatie en welbevinden van het kind te vergroten. Kinderen kunnen vaak heel goed aangeven wat zij als prettig ervaren en waar ze juist behoefte aan hebben. Er zijn ook talloze momenten waarop we met kinderen in gesprek kunnen gaan. Kort of lang. Klein of groot. Bovendien gaat het hierbij niet enkel om gesprekken met kinderen waar je ‘zorgen’ of vragen over hebt, maar met alle kinderen.

Minstens 1 keer per jaar staan er structurele kindcontacten gepland vanaf de tweede kleuterklas (januari) . De focus hiervan kan zowel op schoolniveau als op klasniveau bepaald worden , al is deze vaak op het welbevinden van de leerlingen gericht. Relevante info stroomt door naar het leerlingvolgsysteem.

## **Jaarthema**

Via het jaarthema kunnen diverse activiteiten opgezet worden in het kader van sociale vaardigheden. Via diverse activiteiten willen we het ‘Goed gevoel’ op onze school vergroten. Uiteindelijk doel is om te leren en te ontwikkelen én om problemen zoals pesten zoveel mogelijk te voorkomen.

## **Persoonlijk ontwikkelingsrapport - zelfevaluatie**

3 keer per jaar krijgt een leerling van de lagere school een persoonlijk ontwikkelingsrapport mee. De klasleerkracht observeert zijn/haar leerlingen in zijn/haar relatie met zichzelf, anderen en klasleerkracht. Ook de werkhouding en de vaardigheid tot samenwerken worden beoordeeld. Ouders en leerlingen kunnen via dit rapport ook mooi hun evolutie zien.

Daarnaast is er na elk puntenrapport een zelfevaluatie voorzien voor zowel ouders als kinderen. Hoofddoel hiervan is vnl. dat de ouders met hun kinderen in gesprek gaan.

### **No-blame aanpak**

We besteden in elke klas aandacht aan het belang van je goed voelen binnen de groep. Samen met de kinderen gaan we op zoek naar wat ze nodig hebben om zich veilig en blij te voelen op school en hoe ze elkaar daarbij kunnen helpen. Niettemin loopt het soms fout. Wat soms plagen lijkt, wordt in uitzonderlijke gevallen toch echt pestgedrag. Oplossingen voor het wegwerken van pesten blijken niet zo eenvoudig.

Toch willen we pestgedrag uit onze school verbannen. In onze zoektocht naar de meest efficiënte manier om pesten te stoppen ontdekten we als school het bestaan van de No Blame-aanpak die in ons land door vzw Leefsleutels wordt gepromoot.

Wij willen op school de 'No Blame-aanpak' toepassen wanneer dit zinvol lijkt. Deze methode heeft tot doel elke pestsituatie zo snel mogelijk te stoppen en op te lossen. Zoals de Engelse naam reeds doet vermoeden, wordt de pester niet beschuldigd of gestraft. Hij of zij wordt wel betrokken bij een groeps gesprek waarbij een aantal kinderen de verantwoordelijkheid en de taak krijgen ervoor te zorgen dat het gepeste kind zich weer goed en veilig kan voelen in de klas en op school. Door deze groepsbenadering wakker je de empathie (= meevoelen met een ander) van de kinderen aan en leer je hun dat ze zelf deels verantwoordelijk zijn voor de goede sfeer binnen de groep. De pester ervaart dat zijn gedrag niet wordt geapprecieerd door de groep en dat hij of zij niet langer kan rekenen op steun van de anderen.

Wij kiezen voor deze methode omdat het bestraffen van pestgedrag nooit voor oplossingen op lange termijn zorgde. Kinderen die gestraft worden nemen soms wraak, ze gaan nog onopvallender aan de slag of ze verschuiven hun pestgedrag naar situaties buiten de school. Wij gaan ervan uit dat kinderen die pesten zelf ook nood hebben aan ondersteuning of begeleiding, zo dat ook zij zich opnieuw goed kunnen voelen binnen de groep en niet in een spiraal van negatieve aandacht en straffen belanden. Deze methode werd reeds in verschillende scholen met succes toegepast. Wanneer je kind dit schooljaar slachtoffer zou worden van pestgedrag, gaan wij ervan uit dat wij samen de hoop delen dat het pesten zo snel mogelijk stopt.

Daarom is het belangrijk dat wij zo snel mogelijk op de hoogte zijn van mogelijke pestproblemen. Wij vragen dan ook om ons te contacteren of je kind aan te moedigen steun te zoeken bij een leerkracht. Dit is niet altijd even gemakkelijk omdat het misschien erg bang is. Om deze angst een beetje te verzachten wordt de methode in alle klassen toegelicht en wordt er sterk de nadruk op gelegd dat het melden van pestsituaties niet hetzelfde is als het zogenaamde klikken.

De klasleerkracht is het beste aanspreekpunt wanneer kinderen zich niet goed voelen in de klas omwille van negatief gedrag in de klas of op de speelplaats door leeftijdsgenootjes, maar ook onze zorgcoördinator is een mogelijk aanspreekpunt. De juf of meester zal altijd eerst een gesprek aangaan met de klas en streven naar een positief klasklimaat.

De hierboven beschreven No-Blame-aanpak is enkel effectief in het geval van zeer ernstig pestgedrag.

Onze zorgjuf van de lagere school heeft navormingen gevolgd i.v.m. deze methodiek.

### **Veilig internet**

Onze oudste leerlingen van de lagere school zetten stilaan hun eerste stappen in online sociale media. Het is dan ook belangrijk om hier mediawijs leren mee om te gaan. In het kader daarvan worden er in het 5de leerjaar lessen/projecten haangeboden

### **Reanimatie op school**

Onze leerlingen van het zesde leerjaar krijgen op het einde van het schooljaar een cursus levensreddend handelen aangeboden als 'afscheidsgeschenkje' bij het einde van hun schoolcarrière op onze school.

Bovenstaande opsomming is niet-limitatief. De belangrijkste items werden wel opgenomen

## **MILIEUZORG OP SCHOOL**

**Broeders Driegaaen is een MOS school.**

Dat wil zeggen dat we werken aan **MilieuZorg Op School**. Dit is één van onze pijlers van onze school.

We werken heel actief aan een afvalbeleid waar we de milieuvriendelijkheid voorop stellen. We besteden ook aandacht aan het milieu door inzameling van lege batterijen, inktpatronen en kurken.

We zetten hier onze MOS-schoolafspraken even op een rijtje.

We gebruiken daarvoor de ladder van Lansink, een ladder die leert hoe we moeten omgaan met afval.







#### AFVAL VOORKOMEN:

Mijn boterhammen zitten in een **brooddoos**. In mijn brooddoos zit geen zilverpapier of plastic folie. Ik breng mijn koekjes mee in een koekendoos. In mijn **koekendoos** zitten geen papiertjes.

#### HERGEBRUIKEN:

Ik kan een **glazen flesje** drinken van de school. Ik kan zelf een herbruikbare **drinkfles** meebrengen. Als ik een plastic flesje meebreng naar school, neem ik het lege flesje terug mee naar huis om opnieuw op te vullen. Ik breng geen blikjes of brikjes mee.

Vanaf het eerste leerjaar krijg ik een pennendoos die ik bij me houd tot het zesde leerjaar. op het einde van het zesde leerjaar krijg ik deze mee naar huis. Daardoor verlies ik minder spulletjes. Een pennenzak van thuis heb ik dus niet nodig. De juf/meester geeft me het materiaal dat ik nodig heb.

Als gezonde school doen we mee aan het project Tutti Frutti. Elke vrijdag eten we 's morgens **fruit**. Om iedereen zijn portie fruit te geven, gebruiken we herbruikbare potjes.

Vier je op school je verjaardag, dan kan je de **verjaardagskoffers** van het oudercomité gebruiken. Daarin zitten herbruikbare bekers, bordjes en bestek. Veel milieuvriendelijker dan individuele drankjes, wegwerp bordjes, apart verpakte koekjes, ...

#### SORTEREN EN RECYCLEREN:

Op onze school wordt het afval gesorteerd. We hebben **aparte vuilbakjes** voor PMD, papier en karton, GFT en restafval. Ons GFT-afval komt in onze eigen **compostbakken** terecht.